Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Sandra Patricia Lopera Castellar	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25/05/2026

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN TRABAJO SOCIAL

- Fortalecer los espacios de expresión emocional dentro del entorno familiar y escolar, promoviendo el diálogo abierto sobre sus emociones, frustraciones y necesidades, favoreciendo la identificación y regulación adecuada de sus sentimientos.
- Incentivar actividades recreativas y artísticas acordes a sus intereses, especialmente baile y música, como herramientas de fortalecimiento emocional, socialización y desarrollo de habilidades personales.
- Implementar estrategias de estimulación cognitiva y atención mediante actividades lúdicas, ejercicios de concentración y rutinas estructuradas que favorezcan su participación y autonomía en actividades cotidianas.
- Reforzar positivamente sus logros, capacidades y esfuerzos diarios, fortaleciendo su autoestima, percepción de valía personal y seguridad emocional.
- Brindar acompañamiento emocional continuo frente a sentimientos de tristeza y frustración asociados a limitaciones económicas o dificultades personales, evitando minimizar sus emociones y promoviendo alternativas de afrontamiento saludables.
- Mantener y fortalecer la participación en actividades con pares y espacios comunitarios, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales, el sentido de pertenencia y la construcción de redes de apoyo positivas.
- Favorecer la creación de rutinas estables de descanso, recreación, estudio y actividades familiares, contribuyendo a mejorar la regulación emocional y disminuir episodios de irritabilidad.

- Promover estrategias familiares de manejo emocional y resolución de conflictos, fortaleciendo ambientes protectores, afectivos y de comprensión frente a las necesidades de la niña.
- Realizar seguimiento psicosocial periódico para monitorear indicadores de tristeza persistente, dificultades emocionales y avances en su proceso de adaptación y desarrollo integral, articulando acciones con el entorno familiar y educativo cuando sea necesario.

- **Sopa de letras de bienestar emocional:** realizar una sopa de letras con palabras relacionadas con tranquilidad, apoyo familiar y autocuidado.
  Esta actividad favorece la concentración, la memoria, la atención y el reconocimiento de palabras positivas relacionadas con su bienestar.

W	T	E	L	E	V	I	S	I	Ó	N	O	U	L	Á
L	L	Y	C	A	N	K	M	Ñ	Á	L	D	W	K	N
A	Z	N	A	R	E	P	S	E	N	W	A	P	K	Ó
P	C	F	R	W	H	Ñ	Ü	Y	I	J	D	B	Q	Í
P	D	A	O	C	M	T	N	W	M	Í	I	P	J	B
R	Ñ	M	E	Ü	O	Í	R	J	O	Ü	U	F	O	P
A	V	I	N	S	I	C	O	F	B	Ü	C	Y	O	A
N	F	L	É	J	C	S	I	W	D	Ñ	O	A	C	C
I	Ú	I	W	G	N	U	Y	N	O	P	M	B	U	I
M	U	A	M	A	Ú	Ü	C	T	A	L	D	T	Ñ	E
A	C	Á	C	Ñ	Í	V	V	H	A	R	M	F	É	N
C	Z	S	F	O	J	Ó	K	C	A	O	Ü	M	M	C
I	E	Ñ	R	A	R	I	P	S	E	R	P	A	K	I
D	R	A	T	S	E	N	E	I	B	S	N	J	O	A
C	V	A	L	O	R	H	A	B	N	J	K	Ü	V	Ó

FAMILIA, APOYO, CALMA, RESPIRAR, ÁNIMO, VALOR, DESCANSO, COCINAR, CAMINAR, TELEVISIÓN, PACIENCIA, BIENESTAR, ESCUCHA, CUIDADO, ESPERANZA.

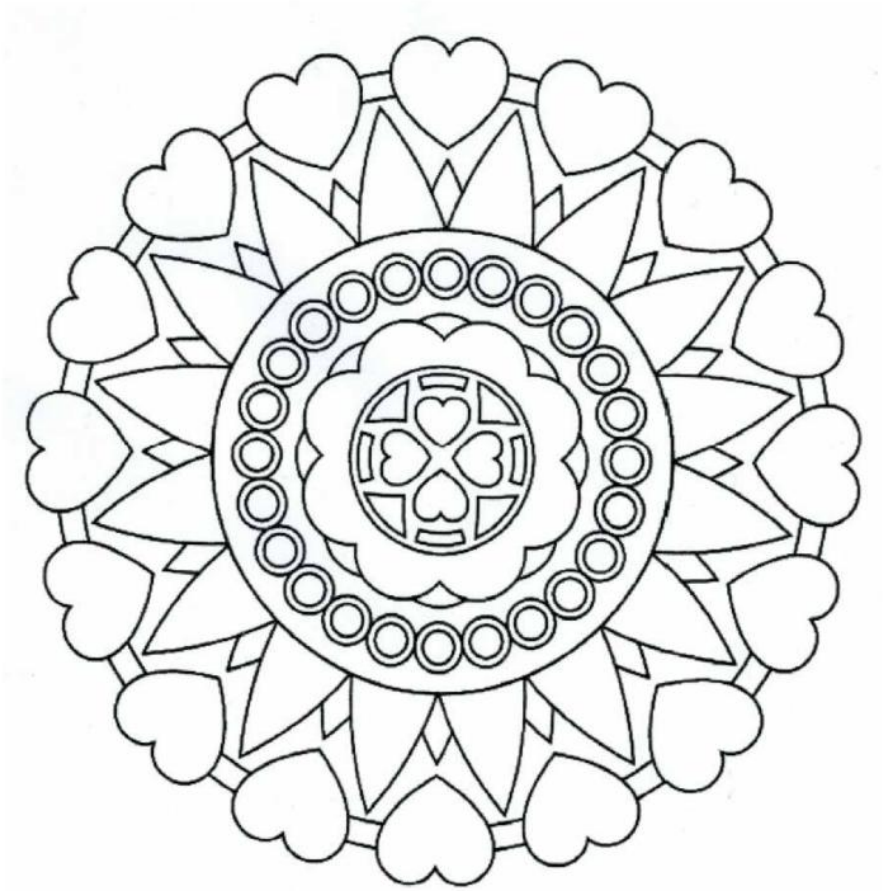
- Espacios de conversación guiada sobre recuerdos positivos, experiencias de vida y momentos significativos junto a su familia.

- **Participación supervisada en actividades de cocina:** permitir que la usuaria participe en actividades sencillas de cocina, como escoger ingredientes, mezclar alimentos, organizar utensilios

livianos o acompañar la preparación de alimentos, siempre bajo supervisión. Esta actividad fortalece su sentido de utilidad, participación y autonomía dentro del hogar.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en posición cómoda, inhalando suavemente, sosteniendo unos segundos y exhalando despacio, evitando esfuerzos que puedan afectar su condición respiratoria.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de irritabilidad, tristeza, cansancio o preocupación.

- Actividades artísticas y manuales como colorear, pintar, decorar objetos, realizar dibujos o manualidades sencillas.



- Lectura de textos cortos, frases motivacionales o historias que favorezcan la concentración y la participación.

- Actividades de relajación y bienestar emocional como ejercicios de respiración, oración, aromaterapia o espacios de escucha activa.

- Participación guiada en actividades cotidianas del hogar que le permitan mantenerse activa y fortalecer su autonomía.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Árelis María Castellar Pérez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25/05/2026

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

- Fortalecer espacios de autocuidado físico y emocional, promoviendo actividades de descanso, recreación y bienestar personal que permitan disminuir la tensión emocional asociada al rol de cuidado.
- Brindar acompañamiento psicoeducativo orientado al manejo emocional frente a la ansiedad anticipatoria y las preocupaciones relacionadas con el futuro de su hija, fortaleciendo estrategias de afrontamiento positivas.
- Reforzar el reconocimiento de sus capacidades y logros como cuidadora, disminuyendo sentimientos de autoexigencia excesiva y percepciones de insuficiencia frente al cuidado brindado.
- Incentivar la construcción y fortalecimiento de redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias que favorezcan la distribución de responsabilidades y reduzcan la percepción de dependencia exclusiva de la menor hacia la cuidadora.
- Promover espacios de escucha y expresión emocional donde pueda comunicar preocupaciones, temores y necesidades relacionadas con el cuidado, favoreciendo el manejo adecuado de la carga emocional.
- Orientar sobre la importancia del cuidado de su propia salud física y mental, incentivando controles médicos periódicos y hábitos saludables que contribuyan a mantener su bienestar integral.
- Favorecer estrategias de organización familiar y manejo del tiempo, permitiendo equilibrar las responsabilidades de cuidado con espacios personales, familiares y sociales.
- Brindar orientación sobre rutas institucionales, programas de apoyo y servicios disponibles para personas cuidadoras y familias de niños con discapacidad, fortaleciendo recursos externos de acompañamiento.

- Realizar seguimiento psicosocial periódico para monitorear posibles cambios en los niveles de sobrecarga emocional, fortaleciendo factores protectores y previniendo afectaciones futuras en el bienestar de la cuidadora.



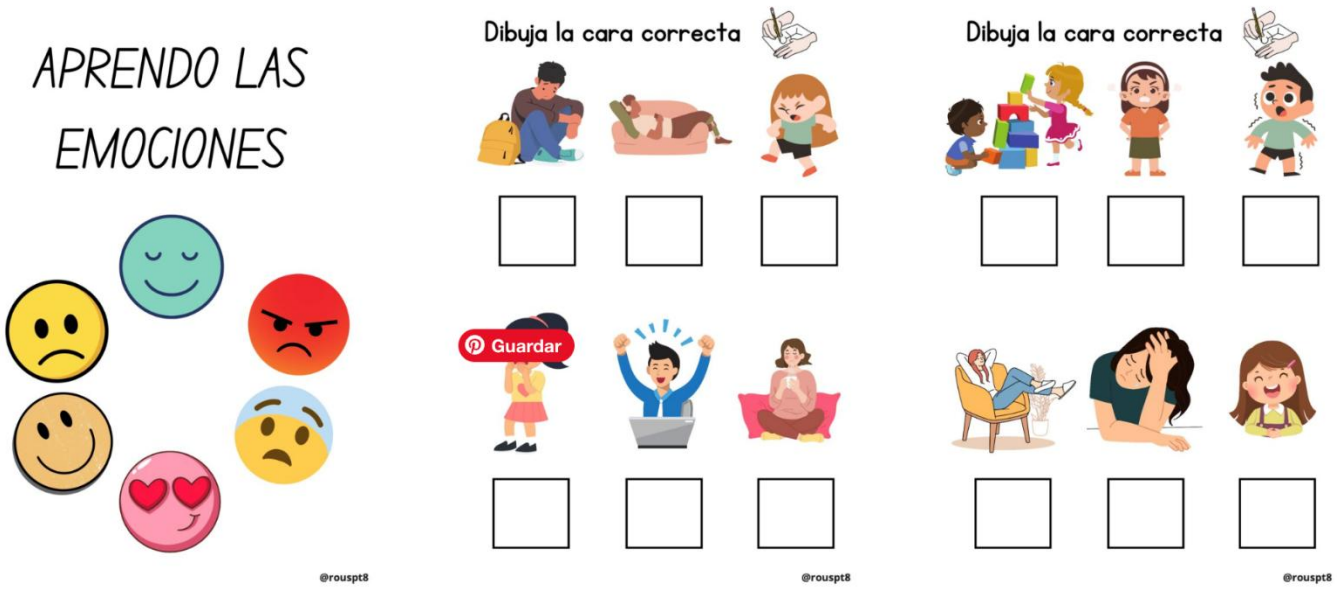
- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en actividades de acompañamiento, diligencias, descanso, citas o supervisión.

  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado no debe asumirse de manera individual y favorece la búsqueda de ayuda.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** realizar una lista de actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a la señora Aura Rosa, ayudar en una caminata corta, estar pendiente durante una cita, apoyar en una tarea del hogar o compartir un espacio de conversación.

Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

.



- **Espacios espirituales o de reflexión:**
  Dedicar momentos a la oración, reflexión personal o actividades espirituales significativas.
  ¿Por qué? Favorece la tranquilidad emocional y fortalece los recursos personales de afrontamiento.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, alimentar, escuchar, estar pendiente, proteger, apoyar y garantizar el bienestar de la señora Aura Rosa.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos ayuda a disminuir la autoexigencia y fortalece su seguridad en el rol de cuidado.

- **Mantener hábitos de descanso adecuados:**
  Intentar conservar horarios regulares de sueño y procurar espacios tranquilos para descansar.
  ¿Por qué? El descanso adecuado mejora el estado de ánimo, la energía y la capacidad para asumir las responsabilidades diarias.